

財團法人普仁青年關懷基金會
「大手拉小手」青少年引導計畫

花蓮縣立國風國中
「後山小勇士 - 踏出一片天」
執行計畫書

首次申請

曾接受本會 104 年度贊助

申請單位：花蓮縣立國風國中

單位主管：林宥廷 體育組長 電話：0953-616087

計畫主持人：陳廖霞 電話：0913-035593

主要參與人員：吳碧珠、高宏忠、林宥廷、陳廖霞、任鳳儀

中華民國 104 年 10 月 02 日



附表 1-1

執行計劃書

第一章 計畫摘要

全球眾所矚目的奧運活動盛事，以「同一個世界，同一個夢想」的口號，將世界各國的體壇菁英齊聚一堂，希望能藉由體育競賽，集合來自世界各地的運動精英，穿越種族、語言、宗教的隔閡，達成文化交流，其背後更將運動的意義發揮的淋漓盡致，這也顯示著運動足以激發人心、提昇國家競技水準、建立國際形象及增進國際交流機會。跆拳道運動於西元 2000 年正式成為奧運比賽項目後，備受各國矚目。而我國跆拳道選手在 2008 及 2014 年拿下多面獎牌，也再度的突顯出培育基層運動選手是影響國家體育整體發展重要因素之一，實不可輕忽。

花蓮縣擁有「體育重鎮」的美譽，國風跆拳道，往下扎根、往上茁壯，培育體壇的台灣之光。從國風國中為起點，積極培養原住民的孩子成為跆拳道好手，本校跆拳道隊九十三年成立至今，連續奪下全國中等學校運動會團體總冠軍等殊榮，成為花蓮縣體育界重要的一環。

最後，本計畫之經費做下列五點執行：移地訓練及比賽、課後輔導、膳食補給、改善訓練環境、參賽道服製作等五項執行，期能透過基金會之補助款，幫助更多希歡跆拳道努力上進的學生，在無後顧之憂的環境下認真練習。



二. 過去執行成果(曾接受本計畫贊助學校必填)

(一)提升選手競技能力

1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館



國風小故事

103 年 3 月 19 日

參加校內活動勇奪頒獎表揚，國風小勇士接受表揚滿心歡喜。



104 年 4 月 8 日

選手即將出戰全國賽，與本校傑出團隊童軍團商量，如何帶領團隊氣勢士，期盼可以突破自我、挑戰更高榮譽。



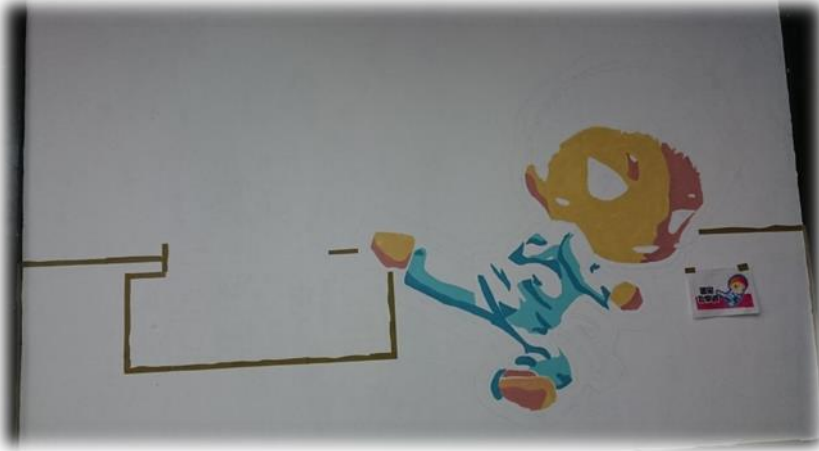
104 年 6 月 13 日

至上騰中學與內蒙古阿拉善左旗團員交流，以「武」及「舞」藝會友，增廣見聞，大開眼界！



1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館



國風小故事

104 年 6 月 9 日

善用本校美術班長才，於同學畢業前夕，合力討論製稿，美化跆拳道教室，增添活潑氣息。

104 年 6 月 9 日

美術班黃景瑋導師，親自教導學生製圖，師生合作，意義非凡。

104 年 6 月 10 日

專業級的繪圖團隊，短短的幾天，繪出跆拳道精神的活潑生動，國風學生允文允武，一輩子的回憶。



1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館

國風小故事



104 年 7 月 29 日

教育部體育屬「運動傷害防護體系建置輔導計畫」，於東部跆拳道基訓站國風國中辦理跆拳道運動防護教育講座。



104 年 7 月 29 日

專業級講師，國家級代表隊戴淑華老師，親自蒞臨現場，指導選手，關於運動醫療及保護自己的常識，小選手聽的不亦樂乎！



104 年 7 月 29 日

感謝國立體育大學陳雅琳教授及花蓮高中李世雄組長，暑假期間辦理研習，選手聚精會神，努力抄寫筆記。



1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館

國風小故事



104 年 8 月 11 日

第一堂課，由任鳳儀教練親自下場教學，孩子們學習快樂跆拳道有氣，健身、防身動起來。



104 年 8 月 11 日

期待已久的暑假終於來臨了，普仁基金會，協助國風國中推廣社區活動，扶持弱勢學生，讓許多孩子能夠在暑假時，接觸更多的活動。



104 年 8 月 11 日

最有親和力的姐姐莊天羽，帶著可愛的小朋友學習跆拳道的基本動作。



1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館

國風小故事



104 年 8 月 22 日

陳芷蝶當選 2014 總統教育獎，親人阿嬤及教練陪同參加總統教育獎彩排。



104 年 8 月 24 日

總統教育獎宴請全體獲獎同學，陳芷蝶、陳宏癸、莊天羽、陳詠翔及莊紀孝等人，搞笑演出，效果十足。



104 年 8 月 29 日

教育部長吳思華部長，表揚總統教育獎有功人員。



1. 平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館



國風小故事

104 年 8 月 24 日

參加普仁基金會所辦理的暑假夏令營活動，第一天的分活動組及董事長的甘苦分享，讓參與的孩子們，聽到許多不可思議的往事，又使人勵志上進的心路歷程。



104 年 8 月 24 日

專業級講師，二姐以向上的力量，勉勵所有現場的每位大小朋友，感謝普仁的每位工作夥伴，幫助了許多沒有目標及需要幫忙的孩子，謝謝您們，大家辛苦了！



104 年 8 月 29 日

感謝國立體育大學教練李山龍教練，帶領國家隊選手至國風國中技術交流，短短幾天行程，給後山的選手互相磨練、教學相長的機會。



2. 全國與縣市賽事

國風影像館



國風小故事

104 年 3 月 28 日

104 年全國原住民運動會花蓮縣國風國中小孩，勇奪全國團體冠軍，締造 7 金傲人紀錄，由指導教練任鳳儀教練上台領獎。



104 年 3 月 28 日

比賽後的歡樂時光，與奧運金牌羅月英教練合影，賽後羅教練也勉勵選手，莫忘初衷，為小選手們加油打氣。



104 年 3 月 28 日

原住民電台記者，場邊採訪優秀原住民運動選手陳子亭選手，此次他初次挑戰社會組比賽，雖敗給國立體育大學選手，雖敗猶龍，拼鬥精神可嘉！



2. 全國與縣市賽事

國風影像館

國風小故事



104 年 9 月 13 日

104 年新北市譯員盃跆拳道錦標賽開幕典禮，選手們期待比賽的來臨。



104 年 9 月 13 日

國風國中一年級新生黃鈺琦，學習服務，幫助大家把火車票蓋驗票證明。



104 年 9 月 13 日

明天就要比賽了，為了消除比賽緊張的氣氛，今天遊戲體能訓練，不分大小孩，在球池中玩得不亦樂乎，培養默契，以遊戲代替訓練。



3. 國際賽事

國風影像館



國風小故事

104 年 4 月 12 日

2015 年國風國中畢業校友王晨宇選手榮獲亞洲青少年跆拳道錦標賽中華隊第一面金牌，賽後開心的與體育屬何卓飛署長及中華民國跆拳道協會理事長開心合影留念。



104 年 4 月 12 日

國風國中及花蓮高中聯合出擊，奪下亞洲青少年金牌，國風國中大家長吳碧珠校長領隊，全部隊員歡欣鼓舞。



104 年 4 月 1 日

國家隊集訓第一天，共有七位選手，當選國家隊儲備選手，練習後大家開心的擺出勝利姿勢，備戰 2015 亞洲青少年錦標賽。



3. 國際賽事

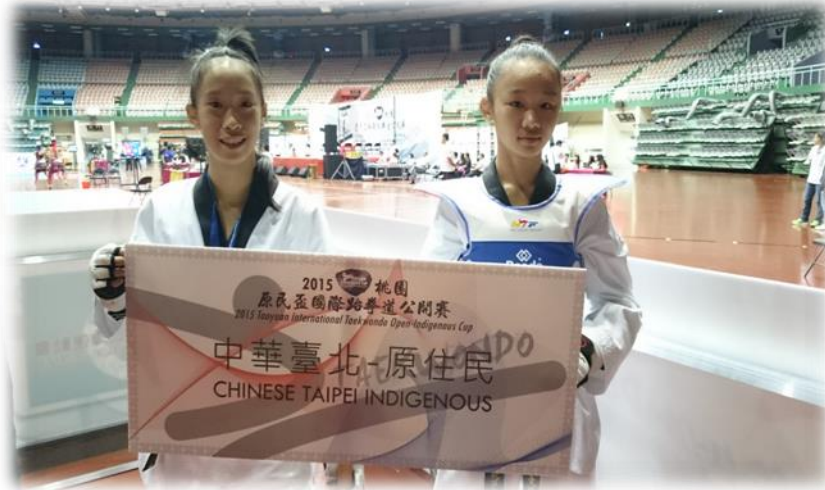
國風影像館



國風小故事

104 年 9 月 5 日

原住民之光!國風國中畢業校友,蘇皇嘉、莊天羽及陳芷蝶選手,當選 2015 國家隊。花蓮高中李世雄老師,全程參與關心選手比賽情況。



104 年 9 月 5 日

恭喜陳芷蝶選手榮獲 46 公斤級銀牌、莊天羽選手榮獲 49 公斤級銀牌,參加 2015 第一屆國際原住民跆拳道公開賽,榮獲佳績。繼續努力,為國爭光!



104 年 9 月 4 日

比賽開賽前,現場蒞臨許多長官鼓勵,預祝大會圓滿成功。



三. 計畫動機與目的

目前跆拳道校隊人數 26 人，原住民學生佔 9 人，單親家庭佔 5 人，失親 1 人。隊中，大部分學生家庭生活困苦，三餐不繼，無法完成學業。其中單親家庭的家長為了生計必須離鄉背井至外地工作，孩子在成長的過程也因沒有家人的陪伴照顧，走入迷途。教師與家長溝通後，願意代為照顧這群未來的星光，教師循循善誘，一步一腳印，帶著孩子接觸跆拳道，引發學習動機訂立目標，一改過去放棄的心態，重新開啟一條璀璨的成長之路，站上全國舞台展現自我。

本校更體認國家推動九年一貫教育的重要性，落實基層訓練，義務培訓原住民國小學童，栽培小選手，以有效銜接九年一貫教育。跆拳道隊的學生有非常好的天份以及吃苦耐勞的精神，盼社會願意幫助這群努力上進的孩子，實現夢想。期望藉由此項申請計畫，幫助弱勢家庭，讓有夢想的後山小勇士，能有朝一日為國爭光，讓台灣在國際舞台上繼續發光發熱。

四. 問題界定與需求評估

本計畫擬由下列幾項進行，增進選手實際比賽經驗、觀摩學習，有效提昇未來競爭力：

- (一) 移地訓練及比賽：移地訓練時間常於寒暑假，進行觀摩移地訓練，其主要地點遍及台灣各地名校，目的是增進選手實戰經驗、推薦優異選手暢通升學管道。
- (二) 課後輔導：聘請課後輔導老師，進行各科補救教學，並安排多元戶外教學（健行、自行車、健身運動）及未來升學輔導。
- (三) 膳食補給：本隊學生多半單親家庭、原住民家庭，由於家長長期在外地工作不在身邊照顧，學生回家常三餐不繼，因此，學生回家無親人照料，部分同學寄居教練家中。極需經費補助營養金，購買餐點學生食用，讓學生補充營養。
- (四) 改善訓練環境
 1. DV 攝影機：國內跆拳道比賽場地甚多，少則 3 各場，多至 6 各場，情蒐及觀摩是必要的學習課程，本校目前只有一台攝影機，各校隊皆須互相借用，造成不便。期能幫助選手在賽後，即時掌握第一資訊，檢討改進。
 2. KP&P 電子護具及電子襪：比賽器材及配件昂貴，購買不易，目前有向花蓮縣政府申



請四件，因全隊人數眾多，訓練器材消耗及淘汰率高，希望能增加數量。又因電子襪，器材屬於個人衛生用品，又剛好是貼身器材，希望能給予每人補助。

(五)參賽道服：隊上比賽繁多，大小比賽約 10 場，若能統一穿著整齊服裝，具有提升團隊士氣及個人代表榮譽感之使命。

五. 計畫內容

(一)對象:花蓮縣立國風國中

(二)項目:跆拳道隊

(三)計畫行程:校內訓練→移地訓練→比賽→公開表演→回饋社會學習付出

(四)訓練行程表：

訓練時間						
校內訓練時間表						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 日
平日訓練	早上 6：30 - 7：30 下午 14：30 - 16：30					
課後輔導	下午 17：30 - 19：00			下午 17：30 - 19：00		
專長訓練	晚上 19：00 - 20：30					
比賽集訓						早上 9：00 - 11：30
移地訓練	利用暑假 7-8 月及寒假 1-2 月，期間進行。					
外地比賽行程如下：						
比賽及表演行事曆：105-106 年預定						
1 月 105 年全中運選拔賽						
2 月 寒假移地訓練、跆拳道冬令營、2016 美國公賽開、2016 加拿大公賽開						
3 月 104 學年度假全國中等學校錦標賽、2016 世界青少年國手選拔						
4 月 105 年全國中等學校運動會						
5 月 2016 亞洲盃跆拳道錦標賽、縣運、生涯引導計畫-參訪或研習						
6 月 亞洲青少年跆拳道錦標賽後備軍人人才招募開幕表演、優秀原住民運動選手檢測計畫						



7 月 服務回饋-夏令營、參加韓國公開賽暨韓國移地訓練

8 月 服務回饋-愛的點燃、全國少年盃、生涯引導計畫-參訪或研習

9 月全國青少年盃

10 月全國運動會、全國品勢錦標賽、生涯引導計畫-邀請成功運動人才分享生涯經驗

11 月全國總統盃

12 月品勢移地訓練



附表 1-2

學校基本資料表

單位名稱	花蓮縣立國風國中	設立時間	94 年 9 月
單位屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島		
校 長	吳碧珠校長	電 話	03-8323847*11
E-mail	shia51999@msn.com	傳 真	03-8331425
通訊地址	970 花蓮市林政街七號		
學校網址	http://210.240.71.3/xoops/		
計畫承辦人	林宥廷體育組長	電 話	03-8323847*54
E-mail	lin616087@yahoo.com.tw	傳 真	03-8331425
學生屬性 概況	<p>全校學生人數 <u>1680</u> 人，每班平均約 <u>30</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>48</u> 人，佔 <u>2.9%</u>。清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>18</u> 人佔 <u>1.1%</u></p> <p>外籍配偶人數 <u>87</u> 人，佔 <u>5.2%</u>。隔代教養人數 <u>43</u> 人，佔 <u>2.5%</u>。</p> <p>單親家庭人數 <u>95</u> 人，佔 <u>5.7%</u>。</p> <p>原住民 <u>181</u>，佔 <u>10.8%</u>。殘障人士子女人數 <u>59</u> 人，佔 <u>3.5%</u>。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>542</u> 人次、佔全校百分之 <u>32</u>。(剔除重覆人數)</p>		
學校背景 與 發展特色	<p>學校背景國風國中位於花蓮市中心，屬於中型學校。教育理念即是「落實全人教育理念，為 21 世紀培養健康、和諧、快樂、創新、卓越的新國風人。」</p> <p>發展特色 — 國之英才、風采非凡吳校長與學校團隊持續努力下，國風國中從原本問題叢生的學校，然脫穎而出，是花蓮縣出類拔萃的國中，唯一滿額且超額的學校，是媒體和國內外教育團體矚目的學校。更是親師生自豪的學校。吳校長以校為家，身先士卒，用心經營學校，帶動同仁一起努力，舉凡是國語文、英語、音樂、美術、舞蹈、科展、體育等競賽都有卓越表現，領先各國中。吳校長尋求社會資源，解決跆拳道練習場地困境，終獲全國金牌及國際佳績。跆拳道團隊屢獲邀請在重大場合演出，成為代表花蓮縣的特色，獲國內外肯定。</p>		



附表 1-3

普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 花蓮縣立國風國中 (學校全銜) 接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 4）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人
(蓋關防或機關印信)

中 華 民 國 104 年 9 月 30 日



附表 1-4

學校執行預期成效自評量表

※本表『成效評估』項需含：高關懷學生數及比例、中輟人數、未來繼續升學高中職人數…等項目。

成效評估	量化指標	評估方法 與工具
一、提升選手競技能力	1. 安排學生參與國內、外大小賽事之比賽	學生參賽之秩序冊
	2. 國內外大小賽事之比賽績效	獎狀證明與相關記錄照片
	3. 寒暑假移地訓練	移訓練日誌與成果報告
二、提昇學生讀書風氣與在班級表現能力	1. 會同班級導師晤談學生在班級學習情況	導師日常紀錄表
	2. 課後輔導學習情況	日常成績及成績紀錄單
三、個人品德表現表	1. 平日出缺席情況及在校獎懲紀錄	學務處獎懲單
四、選手生涯規劃	2. 輔導隊上畢業學生升學管道	調查學生升學情形

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)